



Muster für ein Stimmungstagebuch

Datum/ Uhrzeit	Skala	Stichwort
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	
	○-5 ○-4 ○-3 ○-2 ○-1 ○0 ○+1 ○+2 ○+3 ○+4 ○+5	